

小学生の食事とおやつ



鹿児島県児童クラブ連合会 H23.3・13

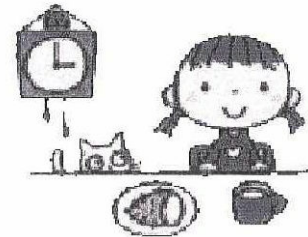


おやつの位置づけ

おやつは、3食で足りない物の補いと心の栄養です。
生活のリズムの中で適量を楽しく食べましょう。

おやつは、市販されている甘いだけのお菓子類のことではありません。おにぎりやふかし芋、ホットケーキなどの穀類を中心にしたり、牛乳・乳製品や果物が適しています。

- ◎ 食べる量だけ器に分けて、食べすぎないようにしましょう。
- ◎ おやつは時間と場所を決めて食べましょう。
- ◎ だらだらと食べさせないようにしましょう。
- ◎ 飲み物はジュース類でなく、お茶か水にしましょう。



☆ むし歯になりやすいおかし

砂糖いりガム、チョコレート、アメ、クッキー、スナック菓子、アイス、キャラメル、ジュース等

☆ 最近の子どもの栄養と食生活のお現状

- 朝食の欠食
- お菓子やジュースのとりすぎ
- インスタント食品のとりすぎ
- 偏食
- 5つのこ食
 - ・ 孤食 一人食べ
 - ・ 個食 バラバラ食べ
 - ・ 固食 好きな物食べ
 - ・ 粉食 噛まない
 - ・ 小食 少食



バランスの良い食事
と
適切なおやつ

朝ごはん家族の時間 親子ふれあい

朝食の効果



1. 脳にエネルギー補給！

脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝、目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。

そこで、朝食を食べて脳にエネルギーを補給する必要があります。

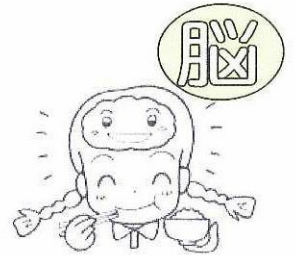
脳にエネルギーが補給されることにより集中力・記憶力が高まります。

2. 体温が上昇！

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので体が元気に動きだします。

3. 腸を刺激！

消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなります。



食でこんなに差がつく！！

朝食を食べる習慣がある人とない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差がでます。

1. 朝食で勉強・仕事の集中力アップ↑

朝食をきちんと食べる習慣がある学生ほどテストの正解率が高い傾向にあります。

朝食でしっかり脳にエネルギーを補給し、仕事・勉強にがんばりましょう。

朝食が食べたくなるポイント

1、夜更かしをしない 2、夜食をひかえる 3、毎日決まった時間に食卓につく

朝食を食べる習慣がない人の背景には『生活の夜型化』が関係しています。食事時間が不規則で就寝時間が遅く、夜中に夜食をお腹いっぱい食べるというような生活を送れば、朝になっても起きられず、朝食を食べる気になれない。というように、欠食理由とも繋がっています。食習慣と一緒に生活習慣についても一度見直してみましょう。

●こんな朝食になっていませんか？

朝食を食べている人の中には、その内容がお菓子やインスタント食品であつたり、パンだけ・ふりかけご飯だけといったような『主食』だけの食事になっている場合があります。朝から元気に活動するためにも簡単なもので良いので卵や野菜料理など主菜や副菜と一緒に取るようにしましょう。

朝寝坊しても、
ちょっと一工夫

お手軽朝食で簡単に！主食・主菜・副菜がそろえば理想的！

おにぎり + トマト + ゆで卵

トースト + 牛乳 + みかん



前日から準備し、できる
だけ朝は短時間で！

● 野菜は前日にまとめて切っておく。又茹でた後、1回分をラップに包み、冷凍保存する。

● すぐに食べられるもの（パン・果物・ヨーグルトなど）を何品か準備しておく。

おすすめ
ストック材料

チーズ・納豆・カップスープの素・缶詰など

玉葱のみじん切り炒め・パセリのみじん切り・肉そぼろ・生姜のみじん切り

☆こんな朝食がおすすめです！☆

手早く作れるもの



体が温まる一品を



主食をしつかりと



たんぱく質をたっぷり



野菜や果物を忘れずに



4つのおさげ
そろえて





かんたんおかしづくり H23. 3・13

鹿児島県児童クラブ連合会



かるかん

ざい 材	りょう 料	ぶんりょう にんぶん (分量8人分)
かるかん粉	150g	グラム
みず 水	95cc	シーシー
あずき 小豆あん	適量	てきりょう

つく かた ～作り方～

- (1) かるかん粉に水を加えて、よく混ぜる。
- (2) 5分間くらいそのままおき、再びよくかきませる。
- (3) 器にカップをしき、できあがった生地の半量を入れ、小豆あんをのせ、その上に残りの生地を入れる。
- (4) 蒸し器で15分間ほど蒸してできあがり。

豆腐いり白玉だんご

ざい 材	りょう 料	ぶんりょう にんぶん (分量8人分)
しらたまこ 白玉粉	120g	グラム
きぬとうふ 絹ごし豆腐	150g	グラム
あずき 小豆あん又はきな粉	適量	てきりょう

つく かた ～作り方～

- (1) 白玉粉に豆腐を加え、なめらかになるまでよくこねる。(※水を入れなくても、豆腐からの水分でやわらかくなる)
- (2) 一口大に丸め、たっぷりのお湯でゆでる。だんごが浮かんでから3分くらいゆでる。
- (3) だんごを水にさらして、ザルにとりあげる。
- (4) 小豆あんをかけてできあがり。

芋ようかん

※材 料	(分量8人分)
さつま芋	300g
粉寒天	6g
牛乳	2カップ
砂糖	30～50g
塩	少々

つく かた ～作り方～

- 1 さつま芋は、皮をむいて茹でる。
- 2 鍋に、牛乳と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら煮て溶かし、火を止め、砂糖と1と塩を練り混ぜる。
- 3 水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。
- 4 食べやすく、切り分ける。

さつ芋のりんご煮

※材 料	(分量 4人分)
さつまいも	200g
りんご	60g
塩	少々
砂糖	大さじ1・2/3
レモン汁	小さじ1

牛乳羹

※材 料	(分量 4人分)
粉末寒天	2g
水	150g
砂糖	大さじ3
牛乳	150g

いりことレーズンの佃煮

※材 料	(分量 4人分)	
いりこ (小)	50g	
レーズン	20g	
ピーナツ	大さじ2	
白ごま	大さじ2	
調味料	砂糖	小さじ1/2
	みりん	少々
	しょうゆ	大さじ1
	サラダ油	大さじ1

ぱりぱりいりこ

※材 料	(分量 4人分)	
いりこ	30g	
ごま	大さじ1	
調味料	砂糖	大さじ3
	濃い口醤油	大さじ3
	みりん	大さじ2
	酒	小さじ1

つく かた ~作り方~

※ 作り方

- 1 さつまいもは、皮をむき、1cmの角切りにして、水にさらす。
- 2 りんごは皮をむき2mmのいちよう切りにする。
- 3 鍋に1、2とひたひたの水を入れ、調味料を加えて、弱火で加熱する。
- 4 ときどきかき混ぜながら、煮汁がなくなるまで煮る。
- 5 最後にレモン汁を加え、混ぜて火を止める。

つく かた ~作り方~

※ 作り方

- 1 鍋に水を入れ、寒天を加え、かき混ぜながら溶かす。
- 2 1~2分沸騰させ、砂糖を加えて混ぜながら溶かす。
- 3 火を止めて、人肌程度に温めた牛乳を加え、容器に流し、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切り、盛る。

つく かた ~作り方~

※ 作り方

- 1 フライパンに大さじ1の油を熱し、弱火から中火でかりっといりこを炒める。皿に移しておく。
- 2 レーズンとピーナツは粗みじん切りにする。
- 3 フライパンに調味料をを合わせて煮立てる。
- 4 いりこ・レーズン・ピーナツを入れ、水分が少し残っている程度で火を止める。
- 5 次にごまを加えて絡める。

つく かた ~作り方~

※ 作り方

- 1 いりこを皿に並べ、レンジに2分かける。すぐに取り出し、蒸気を飛ばす。(レンジのふたも開けておく)
- 2 再びレンジにかけ、1分で取り出す。
- 3 調味料をフライパンに煮詰め、2を絡める。
- 4 仕上げにゴマを振る。



🌸 ささつと作れる 簡単常備菜

🌸 肉とほろ(常備食)

※ 材料 (4人分)	分量
鶏ひき肉	200g
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
濃口しょうゆ	大さじ3
生姜汁	2かけ分

※ 作り方

鍋に鶏ひき肉と調味料を入れて火にかけ、菜箸4~5本でかき混ぜながら弱火の中火で水気がなくなるまで煮る。

🌸 玉葱のみじん切り炒め

🌸 パセリのみじん切り 生姜みじん切り



サケとゴマ

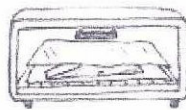
チリメンジャコと青のり

かたあぶしとコブ

🌸 おすすめ「ごはんの友」

サクッとふりかけ

材料●塩さけ・・・1切れ いりゴマ
塩さけは、オーブントースターで、焦がさないように焼く

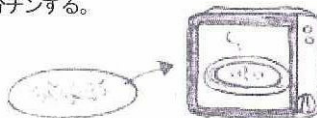


よくさましてから、手でほぐし、皮と骨をとりぞく。フォークの背で、こかくほぐす。
炒りゴマとまぜてできあがり。



青のりのふりかけ

材料●チリメンジャコ・・・50g
青のり・・・10g
チリメンジャコを皿にひろげ、電子レンジで1分チンする。



青のりをまぜて、できあがり。
(いりゴマをまぜてもいいです!)



かつおぶしとコブのふりかけ

材料●粉かつお・・・20g
コブ・・・5×5cmを2枚 (酢・・・小さじ1/2と、水1/4カップをあわせたものに、1時間くらいつけておく。)
調味料●醤油・・・大さじ2 砂糖・・・2
みりん・・・大さじ1
コブをつけじるからあげ、ほそくきって、調味料で、ほとんど水気がなくなるまでこる。

火を止めて、粉かつおをいれ、まぜあわせて、できあがり。
(いりゴマをまぜてもいいです!)



ちゅちゅと作れる 朝ごはん簡単レシピ

🌸 三食ボウル

※ 材料 (4人分)	分量
ご飯	お茶碗4杯
肉そぼろ	200g
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
ピーマン	2ヶ
油	少々
塩	少々

※ 作り方

- 1 鍋に卵と砂糖、塩を入れ、よくかき混ぜてから弱火にかけ、菜箸4~5本でたえずかき混ぜながら加熱する。半熟状になったら火を止め、余熱で火を通す。
- 2 ピーマンをせん切りにし、炒める。
- 3 器にご飯を盛り、肉そぼろと1、2をのせる。

🌸 ブロッコリーサラダ

※ 材料 (4人分)	分量
ブロッコリー	240g
ミニトマト	8個

【シーチキンマヨネーズ】

シーチキン	40g
マヨネーズ	大さじ2
玉葱	20g

※ 作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分けて、皿にのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する。
- 2 ミニトマトを半分に切る。
- 3 器に1、2を盛り、マヨネーズとシーチキン・新たま葱のみじん切り混ぜ合わせたドレッシングをかける。



バランスよく
食べて
元気な体!



🌸 節茶

※ 材料 (1人分)	分量
かつおパック	1袋 (3~5g)
味噌	12g
葱・カットわかめ	適量
お湯	150cc

※ 作り方

かつおパック・味噌
葱・カットわかめ
をお椀に入れお湯を注ぐ。



具材を入れお湯を注ぐ